

# Maîtrise du Calcul Mental

## Astuces, Méthodes et 120 Exercices Progressifs

### Introduction

Pourquoi le calcul mental est important

Le calcul mental développe :

- **La rapidité** de réflexion
- **La logique** mathématique
- **La confiance** en soi
- **L'autonomie** dans les calculs
- **La mémoire** et la concentration

Avec de l'entraînement régulier, tu pourras calculer de plus en plus vite et sans calculatrice !

### Partie 1 : Astuces et Méthodes

Astuce 1 : Multiplier par 10

- $\times 10$  : ajouter un 0  $\rightarrow 45 \times 10 = 450$
- $\times 100$  : ajouter deux 0  $\rightarrow 23 \times 100 = 2300$
- $\times 1000$  : ajouter trois 0  $\rightarrow 7 \times 1000 = 7000$

Astuce 2 : Multiplier par 5

- $\times 5 = \times 10 \div 2 \rightarrow 28 \times 5 = 280 \div 2 = 140$
- $\times 50 = \times 100 \div 2 \rightarrow 16 \times 50 = 1600 \div 2 = 800$

Astuce 3 : Multiplier par 9

- $\times 9 = \times 10 - \text{le nombre} \rightarrow 34 \times 9 = 340 - 34 = 306$
- Avec les doigts : pour  $7 \times 9$ , baisser le 7ème doigt  $\rightarrow$  6 doigts avant, 3 après = 63

Astuce 4 : Multiplier par 11

- Pour un nombre à 2 chiffres :  $23 \times 11 = 2(2+3)3 = 253$
- Si la somme  $> 9$  :  $57 \times 11 = 5(5+7)7 = 5(12)7 = 627$

# Calcul Mental - Méthodes et Exercices

## Astuce 5 : Additionner rapidement

- Regrouper les nombres qui font 10 :  $7 + 4 + 3 + 6 = (7 + 3) + (4 + 6) = 10 + 10 = 20$
- Compter à partir du plus grand :  $8 + 5 = 8 + 2 + 3 = 10 + 3 = 13$

## Astuce 6 : Soustraire rapidement

- Compter à rebours :  $42 - 7 = 42 - 2 - 5 = 40 - 5 = 35$
- Utiliser les compléments :  $100 - 37 = 63$  car  $37 + 63 = 100$

## Astuce 7 : Diviser mentalement

- $\div 2$  : la moitié du nombre  $\rightarrow 46 \div 2 = 23$
- $\div 4$  :  $\div 2$  deux fois  $\rightarrow 84 \div 4 = 84 \div 2 \div 2 = 42 \div 2 = 21$
- $\div 5$  :  $\times 2 \div 10 \rightarrow 65 \div 5 = 130 \div 10 = 13$

## Niveau Débutant (Exercices 1-40)

### Exercices 1-10 : Additions simples

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 1) $7 + 8 = \dots\dots$   | 6) $25 + 15 = \dots\dots$  |
| 2) $15 + 6 = \dots\dots$  | 7) $42 + 18 = \dots\dots$  |
| 3) $23 + 9 = \dots\dots$  | 8) $56 + 24 = \dots\dots$  |
| 4) $34 + 7 = \dots\dots$  | 9) $33 + 17 = \dots\dots$  |
| 5) $18 + 12 = \dots\dots$ | 10) $48 + 22 = \dots\dots$ |

### Exercices 11-20 : Soustractions simples

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 11) $15 - 7 = \dots\dots$  | 16) $65 - 27 = \dots\dots$  |
| 12) $23 - 8 = \dots\dots$  | 17) $80 - 35 = \dots\dots$  |
| 13) $34 - 9 = \dots\dots$  | 18) $96 - 48 = \dots\dots$  |
| 14) $42 - 15 = \dots\dots$ | 19) $100 - 23 = \dots\dots$ |
| 15) $57 - 18 = \dots\dots$ | 20) $75 - 29 = \dots\dots$  |

### Exercices 21-30 : Multiplications de base

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 21) $7 \times 6 = \dots\dots$ | 26) $3 \times 9 = \dots\dots$ |
| 22) $8 \times 9 = \dots\dots$ | 27) $7 \times 7 = \dots\dots$ |
| 23) $6 \times 7 = \dots\dots$ | 28) $8 \times 8 = \dots\dots$ |
| 24) $9 \times 5 = \dots\dots$ | 29) $6 \times 9 = \dots\dots$ |
| 25) $4 \times 8 = \dots\dots$ | 30) $9 \times 9 = \dots\dots$ |

# Calcul Mental - Méthodes et Exercices

## Exercices 31-40 : Divisions simples

31)  $24 \div 6 = \dots\dots$

32)  $35 \div 7 = \dots\dots$

33)  $42 \div 6 = \dots\dots$

34)  $54 \div 9 = \dots\dots$

35)  $63 \div 7 = \dots\dots$

36)  $72 \div 8 = \dots\dots$

37)  $81 \div 9 = \dots\dots$

38)  $48 \div 8 = \dots\dots$

39)  $56 \div 7 = \dots\dots$

40)  $64 \div 8 = \dots\dots$

## Niveau Intermédiaire (Exercices 41-80)

### Exercices 41-50 : Additions avec retenues

41)  $47 + 38 = \dots\dots$

42)  $56 + 29 = \dots\dots$

43)  $68 + 47 = \dots\dots$

44)  $75 + 39 = \dots\dots$

45)  $83 + 58 = \dots\dots$

46)  $94 + 67 = \dots\dots$

47)  $126 + 48 = \dots\dots$

48)  $157 + 69 = \dots\dots$

49)  $238 + 76 = \dots\dots$

50)  $345 + 89 = \dots\dots$

### Exercices 51-60 : Multiplications astucieuses

51)  $15 \times 6 = \dots\dots$

52)  $25 \times 4 = \dots\dots$

53)  $35 \times 2 = \dots\dots$

54)  $45 \times 4 = \dots\dots$

55)  $55 \times 6 = \dots\dots$

56)  $75 \times 4 = \dots\dots$

57)  $125 \times 8 = \dots\dots$

58)  $250 \times 4 = \dots\dots$

59)  $16 \times 5 = \dots\dots$

60)  $24 \times 5 = \dots\dots$

### Exercices 61-70 : Multiplier par 9

61)  $23 \times 9 = \dots\dots$

62)  $34 \times 9 = \dots\dots$

63)  $45 \times 9 = \dots\dots$

64)  $56 \times 9 = \dots\dots$

65)  $67 \times 9 = \dots\dots$

66)  $24 \times 11 = \dots\dots$

67)  $35 \times 11 = \dots\dots$

68)  $47 \times 11 = \dots\dots$

69)  $38 \times 99 = \dots\dots$

70)  $52 \times 99 = \dots\dots$

### Exercices 71-80 : Divisions avec restes

71)  $47 \div 5 = \dots\dots$  reste  $\dots\dots$

72)  $63 \div 8 = \dots\dots$  reste  $\dots\dots$

73)  $85 \div 7 = \dots\dots$  reste  $\dots\dots$

74)  $92 \div 6 = \dots\dots$  reste  $\dots\dots$

75)  $117 \div 9 = \dots\dots$  reste  $\dots\dots$

76)  $134 \div 7 = \dots\dots$  reste  $\dots\dots$

77)  $156 \div 8 = \dots\dots$  reste  $\dots\dots$

78)  $189 \div 12 = \dots\dots$  reste  $\dots\dots$

79)  $200 \div 15 = \dots\dots$  reste  $\dots\dots$

80)  $225 \div 13 = \dots\dots$  reste  $\dots\dots$

## Niveau Avancé (Exercices 81-120)

### Exercices 81-90 : Calculs combinés

81)  $15 + 23 - 8 = \dots\dots$

82)  $42 - 17 + 9 = \dots\dots$

83)  $7 \times 8 + 15 = \dots\dots$

84)  $9 \times 6 - 12 = \dots\dots$

85)  $56 \div 7 + 23 = \dots\dots$

86)  $81 \div 9 - 4 = \dots\dots$

87)  $12 \times 4 + 18 \div 2 = \dots\dots$

88)  $25 \times 3 - 45 \div 5 = \dots\dots$

89)  $100 - 7 \times 8 = \dots\dots$

90)  $64 \div 8 + 7 \times 3 = \dots\dots$

### Exercices 91-100 : Carrés et racines simples

91)  $12^2 = \dots\dots$

92)  $15^2 = \dots\dots$

93)  $25^2 = \dots\dots$

94)  $35^2 = \dots\dots$

95)  $45^2 = \dots\dots$

96)  $\sqrt{64} = \dots\dots$

97)  $\sqrt{81} = \dots\dots$

98)  $\sqrt{121} = \dots\dots$

99)  $\sqrt{144} = \dots\dots$

100)  $\sqrt{169} = \dots\dots$

### Exercices 101-110 : Pourcentages simples

101) 50% de 80 =  $\dots\dots$

102) 25% de 120 =  $\dots\dots$

103) 10% de 250 =  $\dots\dots$

104) 75% de 60 =  $\dots\dots$

105) 20% de 150 =  $\dots\dots$

106) 30% de 90 =  $\dots\dots$

107) 5% de 200 =  $\dots\dots$

108) 15% de 80 =  $\dots\dots$

109) 60% de 75 =  $\dots\dots$

110) 40% de 125 =  $\dots\dots$

### Exercices 111-120 : Défis chronométrés

111)  $47 + 58 + 23 = \dots\dots$

112)  $125 - 67 + 42 = \dots\dots$

113)  $7 \times 8 \times 2 = \dots\dots$

114)  $96 \div 8 \times 3 = \dots\dots$

115)  $15 \times 12 = \dots\dots$

116)  $45 \times 22 = \dots\dots$

117)  $175 \div 25 = \dots\dots$

118)  $234 \div 13 = \dots\dots$

119)  $99 \times 11 = \dots\dots$

120)  $888 \div 8 = \dots\dots$

## Conseils pour Progresser

### Programme d'entraînement

- **5 minutes par jour** : Mieux que 1 heure par semaine !
- **Commencer facile** : Réussir donne confiance
- **Se chronométrer** : Mesurer ses progrès
- **Réviser les tables** : Base indispensable
- **Pratiquer dans la vie** : Courses, cuisine, etc.

# Calcul Mental - Méthodes et Exercices

## Stratégies de réussite

- **Respirer** : Rester calme aide à réfléchir
- **Vérifier** : Recompter rapidement
- **Utiliser les astuces** : Appliquer les méthodes apprises
- **Ne pas abandonner** : Chaque erreur est une leçon
- **Féliciter ses progrès** : Célébrer les améliorations

## Tableau de progression

Niveau	Objectif	Temps idéal	Score visé
Débutant	Maîtriser les bases	10-15 min	80% de réussite
Intermédiaire	Calculs rapides	8-12 min	85% de réussite
Avancé	Résultats instantanés	5-8 min	90% de réussite
Expert	Tout type de calcul	3-5 min	95% de réussite

**Bon courage pour ton entraînement !**